



2006-07 Examen de Aptitud Física Ejemplar de Notificación Para el Boletín Local

Directions: Before this newsletter is distributed, be sure to insert the information required [indicated by bold type].

Durante [**insertar el mes o los meses indicados para la administración local del PFT: febrero, marzo, abril, y mayo**] nuestros estudiantes del [**insertar quinto, séptimo, o noveno**] año participarán en el Examen de aptitud física (conocida por sus siglas en inglés como el PFT). El PFT que se administra anualmente y es requerido para los estudiantes del quinto, séptimo, y noveno año de las escuelas públicas de California se conoce como el *FITNESSGRAM*®. Dicho examen, desarrollado por The Cooper Institute, evalúa de forma integral el estado de condición física de los estudiantes, y está diseñado para motivar a los estudiantes a incorporar la actividad física en sus vidas.

El *FITNESSGRAM*® incluye pruebas para las seis áreas claves de actividad física que incluyen la capacidad aeróbica; la composición corporal; la fuerza y resistencia abdominales; la fuerza y flexibilidad de la musculatura extensora del tronco; la fuerza y resistencia de la musculatura de los miembros superiores; y la flexibilidad. Hay dos o tres opciones para la mayoría de las pruebas del *FITNESSGRAM*®, así permitiendo que todos los estudiantes, incluyendo los estudiantes con discapacidades, tengan la oportunidad máxima para participar en el PFT. Para esas áreas del examen que tienen opciones, sólo una opción es administrada al estudiante.

Dos niveles se han establecido para evaluar y reportar el desempeño para cada área de actividad física del *FITNESSGRAM*® — (1) se encuentra dentro de la zona de buena condición física (conocido por sus siglas en inglés como HFZ) y (2) no se encuentra dentro de la zona de buena condición física (o no en el HFZ). El estándar del desempeño deseado para cada opción de prueba es el HFZ, que representa un nivel de condición física que ofrece protección contra las enfermedades que resultan de la inactividad física.

Nuestros estudiantes recibirán sus resultados en cuanto completen el PFT. Estos resultados ayudarán a los estudiantes entender sus niveles individuales de condición física. Se les motiva a los estudiantes que hablen acerca de estos resultados con sus padres de familia o tutores y con su maestro de educación física. Los padres de familia y tutores pueden utilizar estos resultados para ayudar a sus estudiantes planear las actividades físicas apropiadas.

Si usted tiene cualquier pregunta acerca de la participación de su estudiante en el PFT, el *FITNESSGRAM*®, o los resultados de la prueba, por favor comuníquese con [**insertar el nombre del contacto escolar y su número de teléfono**]. Información acerca del PFT también está disponible en inglés en el Internet en <http://www.cde.ca.gov/ta/tg/pf/>.